



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN PEDAGÓGICA Y
TITULACIÓN**

Alimentación Saludable

**MODALIDAD DE OBTENCIÓN DEL GRADO -TRABAJO
DE INVESTIGACIÓN**

AUTOR:

Oscar Antonio Olortegui Paredes

ASESOR:

Mgtr. Chavez Taipe, Ysabel Victoria

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA, PERÚ

2017

Enseñar a comer es enseñar a crecer

En primer lugar a toda mi familia que con su apoyo he logrado muchas cosas, mi novia que siempre me acompaña y alienta en todo momento.

Agradecimiento a mi asesora de tesis
Mgtr. Chavez Taipe, Ysabel Victoria, a
mis compañeros de aula que me
acompañaron en este reto.

Resumen

La Alimentación saludable tiene como requisito principal el balance de nuestros alimentos para una buena adsorción de nutrientes, minerales y vitamina.

Una mala alimentación puede ocasionar diversos tipos de trastornos alimenticios como la obesidad, desnutrición donde la persona puede poner en riesgo su vida llegando a constantes paros cardiacos o desmayos por falta de componentes vitales para la salud.

Toda alimentación saludable tiene como aliado al deporte como un balance para una vida sana y confortable para un bienestar personal.

Índice

	Pág.
Epígrafe	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Introducción	v

Capítulo I

1. Alimentación Saludable

1.1 Concepto	10
1.2 La alimentación y el crecimiento fisiológico	11

Capitulo II

2. La alimentación del estudiante

2.1 La alimentación en época escolar	15
2.2 La alimentación en el hogar	17

Capitulo III

3. Consecuencia de malos hábitos alimentarios

3.1 Desnutrición	21
------------------------	----

3.2 Obesidad	23
--------------------	----

4. Conclusiones	25
-----------------------	----

5. Referencias	26
----------------------	----

Introducción

Muchas veces no te has preguntado que si ¿somos lo que comemos?; Si tu ¿alimentación esta balanceada?; Que si sabes ¿cuál debería ser tu peso ideal?; Esta y muchas preguntas alguna vez te las habrás echo, pero en tu vida cotidiana las resuelves. El ser humano esta desinformado de cómo se debe alimentarse para poder llevar una vida sana, para evitar algún tipo de enfermedad causada por una alimentación insalubre.

Sabes que siempre seremos guiados por nuestros padres o familiares cercanos, que si adoptamos hábitos alimenticios negativos nuestro desarrollo futuro, será muy peligroso en crecimiento corporal y mental.

La nutrición ha abarcado un gran nivel en la sociedad, uno de los problemas que más se presenta son la desnutrición, sobrepeso que se encuentra en la mayor parte en lugares urbanos por sus malos hábitos alimentarios, su economía, que pueden llegar a sufrir un trastorno por su apariencia y salud corporal.

La monografía ubicaremos los factores específicos, donde se producen los malos hábitos alimentarios, una alimentación saludable en el estudiante y como poder superar la desnutrición y sobrepeso en el estudiante con alimentos y hábitos saludables

Capítulo I

Alimentación saludable

1. Alimentación saludable

1.1 Concepto

La alimentación como proceso necesario del ser humano, tiene la facultad de elección en sus alimentos, por sus diferentes aporte de nutricionales o gustos, donde encontraremos contenidos que pueden ser saludables y no saludables para el consumo humano. Lozano (2003) sostuvo que: “Una alimentación equilibrada tiene gran importancia en los seres humanos, pues incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud, y en la mejora del rendimiento, bienestar y calidad de vida.” (p. 3). Toda dieta o consumo alimenticio positivo, nos dará un equilibrio saludable, donde tendremos múltiples elecciones, nutricionales para un óptimo desarrollo y rendimiento de la persona.

Los alimentos saludables van a ayudar a un rendimiento óptimo del estudiante, si en caso contrario se vuelve excesivo el consumo de aquel alimento podría jugar en contra del consumidor. El consumo saludable esta correlacionado a sus componentes esenciales y nutricionales que el cuerpo nos puede pedir, Refirió Lozano (2003) que: “Los alimentos ingeridos por un sujeto en un solo día contienen miles de compuestos que bien pueden ser nutrientes esenciales, nutrientes que aportan energía, aditivos, contaminantes químicos agrícolas, toxinas microbianas.” (P. 3). Nuestra alimentación como base de energía diaria debe estar llevada con porciones racionales para el consumo de una persona, donde el alimento aparte de contener nutrientes también lleva algún químico para su conservación, que pueden dañar a la persona si tiene un consumo diario.

En una alimentación saludable está vinculado netamente con la nutrición, aporte que tienen los alimentos al ser consumido. Nuestros hábitos alimenticios se van construyendo con el pasar de los tiempos, desde la infancia guiados por los padres y algún pediatra, originando un equilibrio nutricional, seguido generalmente por una mala alimentación en la niñez y adolescencia con desayunos, loncheras, almuerzos sumamente recargados de carbohidratos, azúcares, saborizantes que sin reflexionar los padres termina creando hábitos alimenticios negativos y perjudicantes para la salud.

Núñez (2013) expresó que, el ejercicio alimenticio no son inertes sino dinámicas, relativas según las coyunturas de la persona (p. 27). Todo hábito se construye según tu círculo familiar u social y como importancia esta la decisión propia que hará que la persona elija sus hábitos según su perspectiva.

1.2 La alimentación y el crecimiento fisiológico

El crecimiento es un proceso fisiológico del ser humano, donde los factores internos y externos del ser humano serán según su genética, metabolismo y una alimentación óptima, donde será enfocada en la infancia y adolescencia que se produce los cambios fisiológicos con gran notoriedad. Lozano (2003) indicó que:

En esta etapa se produce la madurez completa de los sistemas que intervienen en la alimentación. Es una etapa con una gran variabilidad individual respecto tanto al metabolismo basal, que es mayor que en el adulto, así como a la actividad física. (P. 8)

El sistema fisiológico trabaja automáticamente en la niñez y adolescencia, donde se desarrolla cambios notorios de su aspecto corporal, según la alimentación dada y alguna actividad física realizada en su etapa. La adultez y vejez también se observan cambios pero muy esporádicamente donde lo resaltante es su peso y masa corporal según su actividad física o alimentación.

Según Lozano (2003), la evaluación nutricional del estudiante debe estar anexada por sus cambios corporales. Algún crecimiento que no concuerde con su edad puede ser por una inadecuada alimentación. (p. 9). Todo aporte nutricional que se ejerza en el estudiante se va a ver reflejado en su crecimiento fisiológico y mental, teniendo en cuenta que una mala nutrición puede llevarlo a un decrecimiento corporal y mental que repercutirá en su adultez.

Por parte de Butte (como se citó en Lozano, 2003 p. 15), indicó que: “Una adecuada ingesta de energía y nutrientes asegura un buen crecimiento y desarrollo en el niño, por esta razón las necesidades de nutrientes durante la infancia están condicionadas por el crecimiento físico, el desarrollo psicosocial y el ejercicio”. Una alimentación que esta balanceada en nutrientes, energía con porciones ligadas a su

edad, se tendrá un estudiante correctamente alimentado, acompañado siempre de alguna rutina deportiva y así tener un crecimiento óptimo para el estudiante.

Macías, Gordillo, Camacho (2012), la ingesta de alimentos nutricionales son desarrollados por acontecimientos ambientales, fisiológicos, y socioculturales, donde el infante edifica un crecimiento inmejorable. (p. 40)

Nuestra nutrición esta referenciada por nuestros padres, por sus tradiciones, por sus costumbres y su estabilidad económica. Una alimentación adecuada, busca que el estudiante tenga un crecimiento óptimo con un desarrollo mental y corporal saludable. Toda influencia nutricional que se ejerce en el estudiante debe ser positiva, porque se convertirá en un hábito alimenticio con el transcurso de su vida, sin embargo las familias descuidan la alimentación de sus hijos por sus diferentes carencias y lo llevan a una desnutrición, donde lo perjudicaría en su adolescencia y adultez.

Coronado (2014) sostuvo que, el comienzo de la vida está vinculada con la nutrición desde el vientre materno, donde inicia la salud y capacidades para formar al ser humano, teniendo una alimentación favorable para el crecimiento (p.2). Se sabe que una madre debe estar bien alimentada en su proceso de embarazo, ya que puede perjudicar al bebé en su crecimiento y formación en el vientre, estas recomendaciones son guiadas por especialistas en pediatría que le darán un balance a su alimentación.

Capítulo II

La alimentación del estudiante

2. Alimentación del estudiante

2.1 La alimentación en época escolar

La alimentación escolar tiene diferentes dimensiones como la nutricional, socioeconómico, costumbres, etc., pero la mayor preocupación está en la desinformación o falta de interés por parte de los padres, con una correcta alimentación según la necesidades ligado a su desgaste físico y mental.

Por parte de Requejo y col (como se citó en Lozano, 2003 p. 7). Indicó que: La alimentación durante la edad escolar es un tema de atención prioritaria, ya que una nutrición correcta durante esta etapa puede ser vital para conseguir un crecimiento y estado de salud óptimos. Igualmente permite la adquisición de unos determinados hábitos alimentarios, que posteriormente serán difíciles de cambiar.

Las etapas alimenticias que se dan en la época escolar deben ser correctamente balanceadas, ya que el estudiante está en constante desgaste físico y mental, donde una mala alimentación repercutiría en su crecimiento y estado de salud. Los hábitos que se adquieren en la etapa escolar si no son llevados correctamente, con el tiempo serán complicados poder cambiarlo.

Macías, gordillo y Camacho (2012) sostuvieron que:

Los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para

cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños. (p. 40)

Con el pasar de los tiempos, la dedicación de los padres en la nutrición del estudiante ha variado gradualmente, por la falta de tiempo en realizar una alimentación adecuada, siendo cambiada por propinas, donde le dan a elegir al estudiante su alimentación y generalmente no es la adecuada o alimentos envasados con gran contenido químico, aditivos de bajo valor nutricional.

Muchas veces nuestra ingesta de alimentos no están vinculados con el desgaste físico y mental de nuestro cuerpo, siempre se sugiere tener un balance energético, según su desgaste físico y mental, para poder obtener un equilibrio en el cuerpo sin llegar a una obesidad o una falta energética en el estudiante.

Nuestros hábitos que son reflejo de la influencia del hogar, también involucra a la publicidad televisiva, como Macías, gordillo y Camacho (2012) expresaron que, la televisión invade y forma algunas veces los hábitos alimenticios del estudiante, donde él puede ser fácilmente manipulado en su decisión, al consumir algún alimento que promocionan, en la cual no son de aportes o beneficios nutricionales para él. (p. 41).

Nuestros hábitos alimenticios se van adaptado a nuestra rutina diaria, un factor no muy comentado es el de la publicidad televisiva, que mayormente pasa desapercibida por los padres y pueden ser muy influyentes en las elecciones del estudiante de su alimentación.

2.2 La alimentación en el hogar

La alimentación en el hogar es fundamental para crear hábitos alimenticios negativo o positivos en el estudiante, referenciados por los padres o algún familiar a cargo, según Nuñez (2009) que, los hábitos alimenticios de un sector son originados por un cuadro geográfico y económico en que se despliega la existencia del ser humano, sementada por las creencias, costumbres sociales de donde proviene la persona. (p.24).

Por parte de Story y Col (como se citó en Lozano, 2003 p. 13). Indicó que: “La familia como los educadores motiven a los niños durante esta edad para que adopten medidas acertadas a la hora de seleccionar los alimentos, adquiriendo unos hábitos alimentarios correctos y consiguiendo una dieta adecuada”. En el hogar los padres son los guías y responsables de la alimentación saludable, creándole costumbres alimenticias balanceadas, donde el estudiante pueda diferenciar lo saludable de lo no saludable.

Requejo y Ortega Butte (como se citó en Lozano, 2003 p. 15) refirió que, el estudiante requiere nutrientes en dosis reducidas de calorías, ya que si se alimenta con las raciones de un adulto puede llegar a tener un sobrepeso y comenzar una obesidad.

Los padres como influencia nutricional del estudiante, deben saber diferenciar entre el estudiante y el adulto, porque la ingestas de alimentos en un estudiante debe ser de menor cantidad que un adulto, por su salud, su edad y por su necesidades

nutricionales, donde si consumiría las proporciones calóricas, proteínicas igual que un adulto, podría generar un desbalance nutricional llegando a tener un sobrepeso, donde lo perjudicaría su salud emocional y corporal.

Por parte de Rojas (2011) sostuvo que, los regímenes alimenticios deben estar correctamente escogidos, por una adecuada cantidad y elaboración para el estudiante, que están ligados a sus gustos habituales, economía familiar o costumbres familiares. (p. 10).

En la etapa infantil los alimentos pueden ser bien recibidos por los estudiantes como no, este punto se puede mejorar, como Otero (2012) refirió que: “La presentación divertida, atractiva y variada de los alimentos en esta etapa, hará que el niño pruebe nuevos alimentos y disfrute comer”. (p. 57). La forma que llega el alimento al estudiante puede favorecer mucho a su ingesta, donde un alimento atractivo, variado puede satisfacer y motivar al niño al comer.

Mayormente la alimentación en el hogar recae en la madre, por su cercanía al estudiante, donde ella deberá crear hábitos alimenticios, que ayuden en su desarrollo escolar, nutriéndolo y dándole una balanceada alimentación en su lonchera, almuerzo y cena. Muchas veces por falta de información nutricional de los padres, llenan la lonchera de alimentos chatarra (alto contenido en grasas), creándoles un hábito negativo en su alimentación, cuando deberían hacer lo contrario. Para poder crear una lonchera saludable, los padres deberían escuchar las recomendaciones de algún especialista en nutrición infantil o pediatra.

Capítulo III

Consecuencia de una mala alimentación 3 Consecuencia de una mala alimentación

3.1 La desnutrición

Uno de los males que amenaza gran parte del mundo es la desnutrición por factores económicos, nutricionales y costumbres según su país o región, según Otero (2012):

La desnutrición, como la obesidad, también es un problema grave, y generalmente se presenta en lugares de pobreza y de pobreza extrema, provocando la muerte de millones de personas a nivel mundial, aunque los más afectados de esta enfermedad siguen siendo los niños. (p. 83)

Cada país o región tiene un segmento con alto porcentaje de desnutrición, generado por el factor económico en los sectores de pobreza y extrema pobreza. En la actualidad los sectores con desnutrición, son generador de muerte segura, que pocas familias pueden sobrevivir de aquello por falta de recursos personales y de su país. Estos sectores se encuentran en zonas rurales donde el gobierno no llega con gran magnitud que en el urbano, donde el campesino o poblador se alimenta de lo poco que puede cosechar, creando estudiantes desnutridos y con un rendimiento escolar paupérrimo que se verá reflejado en sus calificaciones escolares.

Coronado (2014) refirió que:

Se ven afectados los órganos de mayor velocidad de crecimiento al momento de sufrir la desnutrición, quedando afectados irreversiblemente. Uno de estos órganos es el cerebro el cual tiene una máxima velocidad de crecimiento

hasta los dos años y medio de vida aun cuando termina de crecer a los seis años de edad. (p.22).

Una desnutrición severa en el paciente puede ocasionar múltiples enfermedades, por su bajo nivel de defensas, como algún tipo de enfermedad puede vulnerar su sistema inmunológico y ocasionar una muerte segura. En la niñez puede desfavorecerlo en su crecimiento fisiológico creando retardo corporal hasta mental.

Nuestro cuerpo es un receptor de alimentos que nos exige la adecuada ingesta alimenticia, la cual al no ingerir los alimentos necesarios para el organismo puede producir algún daño interno y externo del ser humano. Otero (2012) expreso que: “La desnutrición es “un estado patológico, inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente incorporación de los nutrimentos a las células del organismo”. (P. 83). Una mala nutrición nos va generar algún tipo de enfermedad por las bajas defensas del cuerpo humano, por la poca o mala ingesta de alimentos. La desnutrición puede ser una muerte lenta donde solo el mismo paciente puede superarlo y revertirlo con alimentos saludable, evitando los malos hábitos alimenticios para mejorar el sistema inmunológico dañado.

Para tratar a un paciente con desnutrición, Otero (2012) refirió que:

El tratamiento para la desnutrición es complejo, y para asegurar su éxito debe ser integral, es decir, además de trabajar con el médico y el pediatra, el paciente también debe recibir información, estimulación emocional y física, así como el apoyo de la familia, además de respaldo económico. (p. 88)

Una recuperación eficaz de la desnutrición debe estar basada en un cambio alimentación drástica, según las indicaciones médicas, acompañado de una motivación familiar para ejercer un cambio emocional del paciente, ya que esta enfermedad crónica produce un trauma emocional.

3.2 La obesidad

Otra de las enfermedades que está involucrada con la alimentación es la obesidad, producida mayormente por un consumo excesivo de grasas saturadas. Según Otero (2012) sostuvo que: “Desafortunadamente, a diario se escucha hablar sobre obesidad y sobrepeso, y es necesario diferenciar estas enfermedades para poder atacarlas. Estas enfermedades son consecuencia de un “desequilibrio entre los alimentos consumidos y la actividad física”. (p. 78). La obesidad es obtenida por una errónea alimentación y si le agregamos la falta de actividad física puede llevar una grave enfermedad casi mortal.

Según Otero (2012) La obesidad es “el exceso de masa grasa acumulada en el organismo por el efecto del desequilibrio energético positivo; aparece cuando la ingestión de alimentos es superior a las necesidades del organismo”. (p. 78). Esta enfermedad está producida por un consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares que producen una acumulación en la masa corporal y origina un desbalance en la salud del paciente.

La obesidad como una enfermedad en progreso, puede generar múltiples complicaciones en la salud, como hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, etc. Según Pallarruelo

(2012) “La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial caracterizada por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo.”

(p.5). El consumo de alimentos que se componen por elevadas grasas saturadas originan un acumulamiento de grasa adiposa en el cuerpo, que muchas veces es difícil de eliminar ya que se necesitaría una alimentación saludable y acompañada de una actividad física continua.

Para poder vencer la obesidad y sus hábitos alimentarios del paciente, se sugiere un estudio médico, como Otero (2012) refirió que, la medicación debe ser aplicada en forma multidisciplinaria para obtener un efecto apropiado; el conjunto multidisciplinario debe insertar componentes fundamentales en la planeación de la medicación, ya sea una comida o medicamentos que aporten y contrataquen el trastorno de la obesidad.

Conclusiones

- Una alimentación saludable se va ver reflejada según los hábitos alimenticios sean los adecuados para el estudiante
- Toda influencia negativa de los padres en la alimentación, será un obstáculo para su desarrollo del estudiante.
- Los hábitos alimentarios negativos, con los que crece el estudiante serán difícil de cambiar en su vida.
- Una desnutrición puede producir la muerte y un grave trastorno en el paciente
- La obesidad es el símbolo de exceso de una mala alimentación
- Toda enfermedad ligada a alimentación puede ser contrarrestada con un apoyo profesional y familiar

Referencia

1. Lozano; M. (2003), *Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes de la población española*. España, recuperado [<http://biblioteca.ucm.es/tesis/far/ucm-t27248.pdf>]
2. Macías; A. Gordillo; L & Camacho E. (2012), *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. México, recuperado [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006]
3. Otero; B. (2012), *Nutrición*. México , recuperado [<http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>]
4. Nuñez; S. (2013). *Hábitos alimentarios en niños de 10 años de edad concurrentes a una escuela de pública, respecto a un colegio de gestión privada de rosario*. Argentina. Recuperado [<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112127.pdf>]
5. Rojas; D. (2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y practica de actividad física en la población de 9 – 11 años del colegio cedido ciudad bolívar, Bogotá. Colombia. Recuperado [<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>]



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CAM

COMPENSACIÓN
ACADEMICA UNIVERSITARIA

FORMATO DE SOLICITUD

SOLICITA:

Visto Bueno del
TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN

ATENCIÓN:

(Nombre del responsable de la oficina)

OSCAR ANTONIO OLORTEGUI PAREDES con DNI N° 71802537

(Nombres y apellidos del solicitante)

(Número de DNI)

domiciliado (a) en Av. Guardia Peruana 944 Int B12 Chorrillos-Lima

(Calle / Lote / Mz. / Urb. / Distrito / Provincia / Región)

ante Ud. con el debido respeto expongo lo siguiente:

Que en mi condición de alumno de la promoción: del programa: CAM

(Promoción)

(Nombre del programa)

identificado con el código de matrícula N° 1000838960

(Código de alumno)

de la Escuela de Educación, recorro a su honorable despacho para solicitarle lo siguiente:

(Explique con claridad)

El visto Bueno del trabajo de investigación

Por lo expuesto, agradeceré ordenar a quien corresponde se me atienda mi petición por ser de justicia.

Lima, 6 de 8 de 2018

(Firma del solicitante)

Documentos que adjunto:

-
-
-
-

Cualquier consulta por favor comunicarse conmigo al:

Teléfonos:

Correo electrónico:



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Olorategui Paredes, Oscar Antonio

D.N.I. : 71802537

Domicilio : Av. Guardia Peruana 944 Int B12 - Chorrillos

Teléfono : Fijo : 977755009 Móvil :

E-mail :

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

☒ Tesis de Pregrado

Facultad :

Escuela :

Carrera :

Título :

Educación E Idioma

Educación Secundaria

Educación Secundaria

Enchiller En Educación Secundaria

☐ Tesis de Post Grado

☐ Maestría

Grado :

Mención :

☐ Doctorado

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Olorategui Paredes, Oscar Antonio

Título de la tesis:

Alimentación Saludable

Año de publicación :

2017

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



Firma :

Fecha :

6/8/18



**ACTA DE APROBACIÓN DE
ORIGINALIDAD DE TESIS**

Código : F06-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

Yo, Fernando Eli Ledesma Pérez, docente de la Facultad de Educación e Idiomas y Escuela Profesional de Educación Primaria de la Universidad César Vallejo Filial Lima Norte, revisor(a) de la monografía titulada "Alimentación Saludable" del (de la) estudiante Oscar Antonio Olortegui Paredes, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, verificado por su asesora Mgtr. Ysabel Victoria Chávez Taipe.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 16 de agosto de 2018

Fernando Eli Ledesma Pérez

DNI 43287157

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable de SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	--------------------	--------	---------------------------------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN PEDAGÓGICA
Y TITULACIÓN-PCP

Alimentación Saludable

MONOGRAFÍA PARA OBTENER EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: EDUCACIÓN PARA
EL TRABAJO - GASTRONOMIA

AUTOR:

Oscar Antonio Obortegui Paretes

ASESOR:

Mgtr. Chavez Tsipe, Ysabel Victoria

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

Todas las fuentes			
Coincidencia 1 de 12			>
•	www.scribd.com Fuente de Internet: 6 URL	10 %	
•	Entregado a Universida... Trabajos del estudiante: 9 trabajos	8 %	
•	docslide.us Fuente de Internet: 2 URL	8 %	
•	docplayer.es Fuente de Internet: 13 URL	7 %	
•	biblioteca.ucm.es Fuente de Internet	7 %	
•	www.cepis.ops-oms.org Fuente de Internet	7 %	
•	repositorio.ucsug.edu.ec Fuente de Internet: 8 URL	7 %	
•	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet: 17 URL	6 %	

Excluir fuentes